CERCETAREA MEDICO — SPORTIVĂ, ÎN SPRIJINUL INSTRUIRII MICILOR FOTBALIŞTI

Examenul medico-sportiv, efectuat la nivelul cabinetului medical pentru copii şi juniorii din cadrul centrelor şi cluburilor, are principalul scop de a stabili starea de sănătate a acestora, precum şi echilibrul biologic în care se găsesc organismele micilor sportivi, supuşi unei activităţi fizice.

Urmărirea evoluţiei unor parametri antropomorfo-funcţionali, în vederea aprecierii potenţialului biologic pentru aceste vîrste, nu reprezintă o simplă înregistrare de date, căci pe lîngă o interpretare obiectivă a proceselor cantitative şi calitative ale creşterii şi dezvoltării, examenul somato-funcţional prilejuieşte medicului sportiv studierea unor aspecte foarte interesante legate de această problemă. Evoluţia datelor somato-fiziologice sugerează medicului o serie de interpretări deosebit de valoroase cu privire la limitele de efort permise în activitatea fotbalistică timpurie, precum şi la studierea eventualelor influienţe la care sînt supuşi micii fotbalişti. În felul acesta interpretarea unui asemenea examen îmbracă haina unei adevărate cercetări cu aspect aplicativ, deoarece de evoluţia acestor date depinde dozarea progresivă a eforturilor în antrenament.

În acest spirit ne-am propus să urmărim creşterea şi dezvoltarea copiilor şi juniorilor după o metodologie apropiată posibilităţilor practice din centre şi cluburi — lucru care va face obiectul unei alte prezentări. Pentru acum ne permitem numai cîteva reflecţii şi recomandări, pe această temă, pornind de la **ideea necesităţii stabilirii unor jaloane comune în problema dezvoltării fizice şi a determinării potenţialului biologic al micilor fotbalişti.** Aşadar, de ce trebuie să ţinem seama?

Din capul locului precizăm că **aspectele biometrice, fiziologice, morfologice şi biochimice se impun a fi raportate nu numai la vîrsta cronologică a subiecţilor, ci şi la gradul lor de dezvoltare somatică din cadrul anului de vîrstă.** Pentru că fiecare individ reprezintă o personalitate fizică şi psihică cu răspunsuri variate la aceeaşi solicitare — în cazul nostru, efortul din teren. În sport nu există grup omogen, în adevăratul sens al cuvîntului, deoarece nici un sportiv nu seamănă cu altul. Unsprezece fotbalişti, de exemplu, înseamnă unsprezece personalităţi psiho-fizice, cu răspunsuri diferite la efortul fizic şi tensiunea neuro-psihică. De aceea cunoaşterea lor din punct de vedere fizic şi neuro-psihic trebuie să fie cît mai completă. **Acesta este motivul principal pentru care în activitatea cu sportivii trebuie să se ţină cont de particularităţile lor psiho-fizice.** Lucrul cu tineretul în creştere este şi mai dificil, deoarece diferenţierile somato-fiziologice sînt şi mai mari, deci uniformizarea condiţiilor de antrenament va fi şi mai greu de realizat. Instruirea diferenţiată a copiilor şi juniorilor este problema pentru care nu mai este nevoie să insistăm şi de care sîntem cu toţii convinşi.

Creşterea şi dezvoltarea fizică a copiilor şi juniorilor este atît de inegală în cadrul aceleiaşi grupe de vîrstă cu limite numai de un an, încît sîntem surprinşi de constatările făcute. Nu ne vine să credem că un copil din grupa de vîrsta 14—15 ani — copii născuţi în 1958 — care prezintă o înălţime de 179—180 cm şi o greutate de 70 kg, poate fi de aceeaşi vîrstă cu colegul său de grupă, înalt de numai 148 cm şi în greutate de 36 kg (cazuri concrete la grupa de vîrstă respectivă). Decalajul de creştere cu implicaţiile fiziologice ce decurg din această inegalitate somato-funcţională, face şi mai spinoasă tentativa noastră de a stabili parametri-standard pentru funcţiile de bază ale organismului tînăr.

Faţă de această realitate, **este necesar a face recomandarea ca parametrii antropomorfo-funcţionali, de care am vorbit să fie raportaţi nu numai la vîrsta grupei, ci şi la gradul de creştere şi dezvoltare a tînărului** (în cadrul aceleiaşi grupe de vîrstă). Vom vorbi, deci, de frecvenţă cardiacă, capacitate vitală, forţă dinamometrică etc. nu numai pentru vîrsta de 10—11 ani (copii născuţi în anul 1961), sau grupa de 12—13 ani (copii născuţi în anul 1959), ci **vom raporta aceşti parametri la indicii de creştere, înălţime şi greutate,** pentru că altfel, aceşti parametri, necorelaţi cu indicii principali de dezvoltare fizică — deci luaţi separat numai pentru grupa de vîrstă respectivă — nu ne vor spune nimic. Mai mult chiar, ne pot conduce la concluzii false.

Deoarece **adaptarea la efort înseamnă individualizare,** cu atît mai mult trebuie să ţinem seama de acest principiu în dozarea eforturilor la copii şi juniori, unde diversitatea indicilor amintiţi este şi mai mare. În special, în perioadele de creştere mai accelerată este necesar să alcătuim subgrupe de subiecţi, în funcţie de evoluţia lor somato-fiziologică. Ca să precizăm, recomandăm o subdivizare a grupelor de subiecţi supuse cercetării. Exemplificînd, pentru grupa de vîrsta 14—15 ani (copii născuţi în anul 1958 — de care am mai amintit) să se formeze trei subgrupe, raportate la cei doi parametri antropomorfici principali — înălţimea şi greutatea.

Astfel, vom vedea:

- o primă subgrupă cu înălţimea de 150—160 cm şi greutatea de 40—50 kg;
- a doua subgrupă cu înălţimea de 160—170 cm şi greutatea de 50—60 kg;
- a treia subgrupă cu înălţimea de 170—180 cm şi greutatea de 60—70 kg.

Aceste subgrupări se vor face şi pentru ceilalţi ani de vîrstă, spre a se realiza **o cît mai bună omogenizare a grupei, condiţie esenţială în cercetare.** În cadrul acestor subgrupe se vor face toate observaţiile (indici şi teste) de care ne vom ocupa cu altă ocazie, date ce ne conduc în mod obligatoriu la concluzia practică: pregătire fotbalistică individualizată pe grupe, subgrupe şi individ.

La ora actuală, cercetarea ştiinţifică a cuprins toate ramurile de activitate sportivă. Şi în disciplina noastră se pune accent, din ce în ce mai mult, pe pregătirea ştiinţifică a jucătorilor de fotbal. Cu atît mai mult, **instruirea micilor fotbalişti trebuie supusă acestui imperativ al vremii.** În acest sens este necesar ca **acţiunea de cercetare medico-sportivă pentru activitatea fotbalistică timpurie să fie coordonată de către forurile superioare de resort** — responsabile de întregul proces de instruire impus acestor vîrste.

Dr. CRISTACHE ŞTEFANESCU

MARCAJUL STRICT

Cunoscut, în limbajul fotbalistic obişnuit şi sub denumirea de marcaj „om la om" (de unde şi forma corespunzătoare de apărare), marcajul strict reprezintă una dintre acele forme de acţiune tactică în defensivă, consacrate de mult în practica competiţională, pe care continua evoluţie a jocului a adus-o din nou în prim planul actualităţii. Motivul? Grija mare a tehnicienilor de a găsi cu prioritate soluţii pentru a combate, cu cît mai multă eficienţă, activitatea tot mai viguroasă a atacanţilor şi de a asigura, în acelaşi timp, posibilităţi sporite de redobîndire a iniţiativei. Lucru care în fond ni se pare, în egală măsură, logic şi lăudabil.

Problema este însă cum s-a înţeles şi mai ales, cum este aplicat acest mult discutat marcaj „om la om" la nivelul fotbalului nostru divizionar. Şi pentru a răspunde mai convingător la o astfel de întrebare ne vom folosi, în continuare, de un exemplu oferit recent de două dintre echipele noastre fruntaşe, Dinamo şi Rapid, cu ocazia meciului lor direct, disputat în etapa a opta a Diviziei A. Pe scurt, iată la ce se referă observaţiile noastre.

În primul rînd la faptul că, pe teren, un număr de zece perechi de jucători, alcătuite ad-hoc în funcţie de antagonismul p o s t u r i l o r, şi-au propus, în mod evident, să rezolve problema meciului în raport cu rezultatul unor dueluri directe, detaşate adeseori de ansamblul tactic al întîlnirii. De aici o suită întreagă de aspecte, departe de realitatea jocului, începînd cu acelea privind ignorarea eşalonării în adîncime a apărătorilor şi a dublajului şi încheind cu acele veritabile curse de urmărire în doi, în care Grigoraş sau P. Nicolae, de exemplu, erau în stare să se ducă după Dumitrache şi respectiv Petreanu pînă şi la vestiare!

O a doua importantă remarcă este aceea că intenţia iniţială de aplicarea marcajului strict pe tot terenul şi pe întreaga durată a partidei, a făcut abstracţie de capacitatea reală a jucătorilor pentru susţinerea unui asemenea efort.

Consecinţele? După aproximativ o primă jumătate de repriză bună de joc — adică atît timp cît pregătirea fizică s-a menţinut la nivelul solicitărilor maxime — valoarea spectacolului fotbalistic s-a diminuat treptat ajungînd, la un moment dat, ca o întîlnire socotită derby, să se transforme într-un fel de miuţă la mijlocul terenului; iar jucătorii, timpuriu marcaţi de oboseală, să semene în finalul meciului, cu doi boxeri la un pas de groggy, în aşteptarea golului salvator.

Concluzia care se desprinde de aici este simplă. Este vorba mai întîi de acea măsură necesară în aplicarea unor forme de acţiune în apărare, care să ducă la realizarea unui randament maxim în raport cu posibilităţile. Cu alte cuvinte, este mai indicat a se apela la marcajul strict numai pe spaţiul limitat al jumătăţii proprii de teren şi cu adoptarea unor soluţii tactice care să permită o judicioasă repartizare a sarcinilor defensive şi o corespunzătoare dozare în timp a efortului fizic şi psihic pe ansamblul echipei. Pe de altă parte însă, nu trebuie exclusă — practic chiar — nici alternativa folosirii integrale şi intensive a apărării „om la om" în jocul formaţiilor noastre. Cu o condiţie însă. Aceea a unei pregătiri fără repros — fizice în special — şi a unor jucători capabili să se înscrie efectiv în ideea de acţiune specifică acestei variante. Altfel, orice încercare de eludare a unor astfel de cerinţe obligatorii este sortită nereuşitei. Şi antrenorii trebuie să fie cei dintîi interesaţi în a evita asemenea situaţii.

Mihai IONESCU

DEPOSEDAREA PRIN ALUNECARE

Tabletă

De ani de zile, urmărind atent jocurile copiilor am ajuns la concluzia că în majoritatea cazurilor, micii fotbalişti intră în posesia mingii prin intercepţie; iar cînd execută — rar — deposedarea adversarului, o fac timid, neconvingător, nefolosind toate procedeele, evitînd în mod deosebit deposedarea prin alunecare. Neavînd, astfel, de timpuriu însuşit acest procedeu, constatăm că şi mai tîrziu în jocul fotbaliştilor seniori (şi chiar divizionari) deposedarea prin alunecare este destul de rar şi uneori incorect folosită. La această situaţie mai contribuie şi frecventele greşeli de arbitraj în aprecierea corectitudinii deposedării prin alunecare, cît şi faptul că alunecarea pe gazon este lăsată inevitabil aproape, de o ciocnire cu adversarul. Exceptînd, totuşi, aceste din urmă două cazuri oarecum justificabile, neînsuşirea corectă a procedeului tehnic în sine rămîne, după noi, cauza majoră a nefolosirii lui.

De aceea considerăm necesar a preciza tinerilor fotbalişti cînd este regulamentar acest procedeu, pentru a se evita în viitor unele confuzii. **Deposedarea prin alunecare, este regulamentară atunci cînd în timpul mişcării de alunecare mingea este atinsă prima dată de către jucătorul care o execută.** Foarte des se întîmplă ca jucătorul deposedat de minge să se împiedice de piciorul jucătorului care a executat deposedarea, după ce acesta a lovit însă mingea, căzînd pe gazon. Greşit sancţionează arbitrii această situaţie de joc care, din punct de vedere al regulamentului, este corectă. **Deposedarea prin alunecare nu este regulamentară atunci cînd cel care o execută atinge mai întîi o parte a corpului jucătorului cu mingea.** Acest lucru se datoreşte faptului că jucătorul care execută deposedarea încearcă să lovească mingea cu piciorul apropiat de adversar. De aceea, **în munca de instruire cu copiii şi juniorii trebuie insistat ca cel care execută deposedarea să atingă mingea cu piciorul mai îndepărtat de adversar, avînd astfel posibilitatea de a scoate mai uşor balonul fără a atinge în prealabil corpul celui care se găseşte în posesia mingii.**

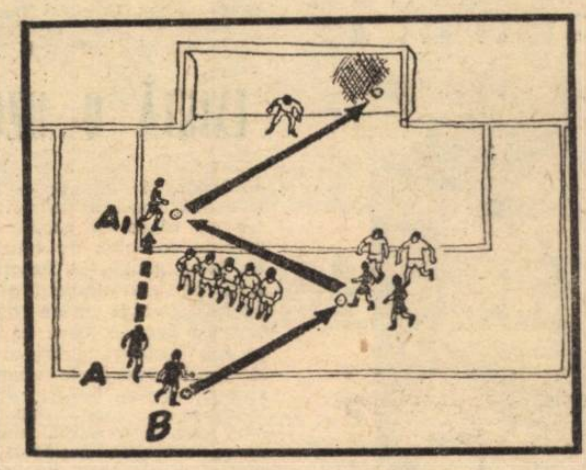
Ca tehnică de executare a procedeului, jucătorul alunecă pe partea exterioară a piciorului, puţin flexat din genunchi, întinde piciorul în faţa adversarului, loveşte sau îndepărtează mingea din faţa acestui cu talpa. Piciorul de sprijin rămas mai în spate este de asemenea flexat din genunchi. Pentru mărirea eficienţei mişcării, jucătorul care execută deposedarea se răsuceşte şi cade în partea piciorului întins avînd posibilitatea ca în continuarea elanului din alergare să alunece înainte pe gazon. Gazonul este atins prima dată de partea exterioară a gambei piciorului, care execută deposedarea, pe urmă pe şold şi în sfîrşit pe partea laterală a trunchiului. Forţa alunecării este atenuată de braţul din partea piciorului care execută deposedarea, braţul opus rămîne în poziţia sa naturală, ajutînd la menţinerea echilibrului. Alunecarea trebuie executată sub forma unei mişcări continue şi curgătoare. Trebuie să precizăm de asemenea, jucătorilor care execută deposedarea prin alunecare, să aibă în permanenţă privirea îndreptată asupra mingii, iar după executarea deposedării să sară imediat în picioare, luînd o poziţie adecvată a interveni imediat, dacă faza de joc impune acest lucru.

Deposedarea prin alunecare este des folosită de mari internaţionali cum ar fi Facchetti, Carlos Alberto, Bekenbauer, Bobby Moore Hagara, Blankenburg, apărînd ca o necesitate a jocului, atunci cînd nu este posibilă folosirea celorlalte procedee de recuperare a mingii. Din actuala generaţie de jucători fruntaşi ai fotbalului nostru care utilizează corect şi frecvent acest procedeu tehnic notăm pe Deleanu, Boc, Dinu, Dumitru, Pop, Hălmăgeanu.

Asemenea exemple ar putea constitui în acelaşi timp modul de execuţie şi mijloace eficiente de stimulare în procesul de instruire ai micilor fotbalişti.

CONSTANTIN SUCIU
antrenor coordonator, centrul de copii şi juniori Rulmentul Bîrlad

ÎNCERCAŢI ŞI DV., CÎT MAI DES!



Îndemnul este adresat antrenorilor şi jucătorilor, celor care lasă nefructificate loviturile libere din preajma porţii dintr-o insuficientă exersare la antrenamente. Schema pe care o prezentăm alăturat reprezintă un exerciţiu la o fază fixă pentru însuşirea unei manevre menite pe de o parte să inducă în eroare apărarea adversă, iar pe de altă parte, să creeze o breşă spre poartă. În momentul în care jucătorul B se îndreaptă spre minge pentru a executa lovitura liberă (directă sau indirectă), colegul său A începe să alerge pe lîngă „zid" pentru a ajunge în poziţia A_1, unde să preia mingea pasată de unul din coechipierii plasaţi în dreapta şi spre care o trimisese jucătorul B.

Repetînd mereu acest exerciţiu, jucătorii pot ajunge la execuţii precise şi, deci, la atingerea scopului. Manevra poate căpăta şi alte forme, dar asta depinde de ingeniozitatea antrenorului, de preocuparea sa de a inova mereu.